

**Evita abusar de los platos precocinados, las grasas saturadas y el exceso de sal**

## **EL TUPPER, EL MEJOR ALIADO PARA SEGUIR UNA DIETA CARDIOSALUDABLE**



- ⇒ **Pescados, pasta y verduras son los alimentos idóneos para trasportar en el recipiente ya que conserva todas sus propiedades.**
- ⇒ **Debemos aumentar nuestro aporte de verduras, hortalizas y frutas. El mejor menú se basa en el número seis: seis raciones (tres de verdura y tres de fruta), seiscientos gramos y seis colores.**

La nueva web del Club del Hipertenso ([www.clubdelhipertenso.es](http://www.clubdelhipertenso.es)) ofrece una selección de recetas para que comer vuelva a ser un placer sin renunciar a una vida saludable.

**Barcelona, 2 de marzo de 2011.-** Comer fuera de casa durante la semana, unido a las prisas y a los malos hábitos alimenticios representan nuestros principales enemigos contra una alimentación cardiosaludable. *“La rutina laboral nos puede llevar a abusos de platos precocinados y otros alimentos ricos en grasas saturadas, sodio y ácidos grasos trans, abuso de fritos, conservas o guisos demasiado calóricos. Otras veces el peligro es la monotonía de las eternas ensaladas y pastas, por mucho que varíe en su composición”*, explica la doctora **Joima Panisello**, especialista en Medicina Interna, experta en nutrición y directora general de la Fundación para el Fomento de la Salud, que imparte el taller de cambios alimentarios en el manejo dietético en la **16ª Reunión Nacional de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA)**, que se celebra estos días en Barcelona.

No obstante, comer sano no tiene por qué hipotecar nuestro bolsillo ni nuestro tiempo. *“Podemos organizar nuestra cesta de la compra y cocinar platos sabrosos y saludables que permitan mantener el equilibrio nutricional y económico sin caer en la monotonía”*. El mejor aliado para ello puede ser el *tupperware* o la fiambarrera, puesto que nos permiten variar en la frecuencia de consumo de los diversos alimentos, una rutina básica para nutrirse adecuadamente y mantener el peso corporal correcto. “El

menú de la comida debe aportarnos el 30% de la energía diaria, por lo que debemos escoger bien el tamaño del recipiente, evitando tanto un exceso en las cantidades como que sea una porción escasa, pues puede favorecer el que acabemos compensando también con el temido picoteo”, comenta la doctora Panisello.

El rey de la dieta saludable, -también en el menú de tupper-, sigue siendo el pescado, acompañado con una abundante ración de vegetales y carbohidratos procedentes del pan, el arroz y la pasta, preferentemente cereales. *“Una menestra de verduras, un plato de patatas con pescado, una fideuá de pollo y setas o una ensalada de arroz y carne son algunos de los platos saludables y equilibrados perfectos para llevar en un recipiente”*, sugiere la doctora.

### **Cuanto más magnesio, menor riesgo de diabetes**

Sea en plato o en recipiente de plástico, una dieta pensada para controlar el riesgo cardiovascular debe incluir entre cinco y nueve raciones de fruta y verdura diarias, así como productos lácteos. *“Numerosos estudios han demostrado que esta dieta rica en magnesio, potasio y calcio confiere beneficios en el control del riesgo cardiovascular. Así, se ha examinado la relación existente entre el consumo de magnesio y el riesgo de diabetes tipo 2 y se ha encontrado una relación inversa significativa, lo que da soporte a las recomendaciones de incrementar la dosis de los alimentos ricos en magnesio como los vegetales de hoja verde”*, explica esta experta, para quien un buen menú al final del día se rige por el número seis: *“Seis raciones (tres de verdura y hortalizas y tres de fruta), seiscientos gramos, seis colores”*.

### **La sal, el principal caballo de batalla de la dieta española**

Con todo, el principal caballo de batalla de la dieta española sigue siendo el consumo de sal, cuyo consumo medio en España se sitúa en 9,7 gramos por persona y día, prácticamente el doble de la cantidad máxima que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir (no más de 5g sal/día), según el estudio *Análisis del consumo de sal en la población española y principales fuentes alimentarias de sodio* al que se refiere la doctora Panisello. *“Los embutidos, el pan, los lácteos y derivados y sobre todo los platos preparados son los que más sal aportan a nuestra dieta y de hecho, se ha demostrado que aproximadamente entre el 70% y el 75% del sodio consumido procede de alimentos procesados e ingeridos fuera del hogar, lo que se conoce como ‘sal oculta’, ya que desconocemos cuánta tomamos en cada comida”*.

Pero además de la dieta, un mejor control del riesgo cardiovascular pasa por rebajar el consumo de bebidas edulcoradas, ya que *“las calorías y la elevada tasa de fructosa que contienen son factores desencadenantes de obesidad, riesgo de hipertensión e incluso pueden derivar en diabetes”*, según ha insistido el doctor **Luis Miguel Ruilope**, jefe de la Unidad de Hipertensión del Hospital Doce de Octubre de Madrid. A su juicio, *“el consumo moderado no tiene porqué ser perjudicial, pero si el hábito se repite*

*diariamente podemos estar ante un consumidor crónico y por tanto, existirá más riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares”.*

### **Las mejores dietas, a un click**

Para arrojar luz en el proceso de elaborar una buena dieta, el Club del Hipertenso propone en su nueva página web <http://www.clubdelhipertenso.es> una selección de recetas para que comer vuelva a ser un placer sin renunciar a una vida saludable. Lejos de grandes sacrificios, la sección, denominada “*La cocina del Club*”, pone a disposición del usuario herramientas y consejos culinarios útiles y sencillos para hacer que el menú diario alcance los objetivos de salud. Además, la web ofrece también la posibilidad de enviar recetas caseras al correo electrónico del Club para conocer qué propiedades saludables contienen los alimentos y qué debe ser modificado.

La nueva página del Club del Hipertenso pretende ser un espacio de referencia para el ciudadano en el manejo y control de la hipertensión arterial y el riesgo cardiovascular, además de mejorar el conocimiento y percepción que el paciente tiene de la hipertensión; educarles en varios aspectos relativos a su enfermedad e implicarles en el cuidado de su salud.

### **SEH-LELHA**

Constituida en 1995, la [Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial \(SEH-LELHA\)](#) es fruto de la unión de la Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (LELHA), creada en 1975, y la Sociedad Española de Hipertensión (SEH), instituida en 1988. La Sociedad está integrada por profesionales sanitarios de todas las especialidades y niveles de atención médica relacionados directamente con el manejo asistencial de la hipertensión arterial y con los cuidados del paciente hipertenso, lo que le confiere una visión integral de la patología cardiovascular.

Entre los objetivos de la SEH-LELHA destaca su interés por impulsar la investigación y el desarrollo científico de todos los aspectos relacionados con el mejor conocimiento de la hipertensión y su implicación en la enfermedad vascular, así como su divulgación a la población general. Para este último fin cuenta, desde el año 2002, con el “*Club del Hipertenso*” ([www.clubdelhipertenso.es](http://www.clubdelhipertenso.es)). Su puesta en marcha responde a la necesidad de informar y educar al colectivo de pacientes que han obtenido información por múltiples vías, pero desconocen muchos aspectos relativos a su enfermedad, así como el impacto de la misma en su salud.

**\* Para más información: Gabinete de prensa de la SEH-LELHA**

**María García de Ceca / Marina Tocón**

**(91 787 03 00 / 620 84 45 85 / 687 720 287)**